

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт креативных индустрий, экономики и предпринимательства
Кафедра бизнеса и развития профессионального мастерства

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора Института креативных индустрий,
экономики и предпринимательства



Кожевникова Т.М.
«24» декабря 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.9 Физическая культура

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

образовательной программы среднего профессионального образования – программа
подготовки специалистов среднего звена по специальности

38.02.08 Торговое дело

Коммерция и осуществление интернет-маркетинга

Квалификация

«Специалист торгового дела»

Год набора – 2025

Тамбов – 2025

Разработчик(и) программы:

Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федеральной образовательной программы среднего общего образования, ФГОС СПО с учетом получаемой специальности и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры 4 декабря 2024 г. протокол № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.08 Торговое дело.

1. 2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

Наименование и код компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>- В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>- Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>- а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для обобщения; - - определять цели деятельности, параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>- б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике - 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<p>распределять роли с учетом мнения уч; обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности. - признавать свое право и право других людей на ошибки - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной

	<p>здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применение их</p> <p>в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	80
Основное содержание	78
В т. ч.:	
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	78
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Тройной прыжок. Метание с места. Метание с разбега. Метание на меткость. Метание на дальность.	13	ОК 01, ОК4, ОК 8
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	13	ОК 01, ОК4, ОК 8
Тема3. Гимнастика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	13	ОК 01, ОК4, ОК 8
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Нижняя и верхняя подачи мяча. Выполнение упражнений с мячом. Прием и передача мяча стоя и в движении. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в защите. Техника игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	13	ОК 01, ОК4, ОК 8
Тема 5. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	13	ОК 01, ОК4,

Баскетбол	Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из под кольца. Техника нападения. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.		ОК 8
Тема 6. Виды спорта по выбору (Атлетическая гимнастика)	Содержание учебного материала	13	ОК 01, ОК4, ОК 8
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Комплекс упражнений с отягощением. Соединение элементов атлетических и ОРУ. Работа на отдельные группы мышц.		
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		2	
Всего		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Многофункциональный зал игровых видов спорта Советская 181

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

Инвентарная комната «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Шкаф – 9 шт.

Гимнастические маты – 8 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Мяч баскетбольный – 30 шт.

Мяч волейбольный – 30 шт.

Мяч футбольный – 20 шт.

Насосы для накачивания мячей – 3 шт.

Ракетки для бадминтона – 50 шт.

Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.

Скакалки – 30 шт.

Обручи – 30 шт.

Лыжи – 50 пар.

Дополнительное оборудование:

Сейф – 1 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Советская 181

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Беговая дорожка – 400 метров

Спортивная площадка (футбольное поле) – длина – 90 метров, ширина 45 метров.

2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)

Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:

Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.

Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.

Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.

Наклонная скамья длиной 1,26 метра – 2 шт.

Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:

– препятствие «Лабиринт» – сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*) 6100*2000*1100 мм,

– препятствие «Забор с наклонной доской» – металлический каркас, 3000*2870*2000 мм,

- препятствие «Разрушенный мост» – три конструкции, 10400*2000*1940 мм,
- препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,
- одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат для метания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.

Трибуна

3. Спортивный зал – помещение 28, кабинет 318.

I. Специализированная мебель и системы хранения:

Основное оборудование:

Подвесные кольца – 2 шт.

Брусья разновысокие – 1 шт.

Брусья параллельные – 2 шт.

Конь-махи – 1 шт.

Перекладина высокая – 1 шт.

Перекладина низкая – 1 шт.

Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.

Бревно гимнастическое – 1 шт.

Гимнастические маты – 20 шт.

Гимнастические скамейки – 5 шт.

Батут стандартный – 1 шт.

Подкидные мостики – 1 шт.

Гимнастические палки – 66 шт.

Магнетица – 1 шт.

Канат – 1 шт.

Дополнительное оборудование:

Пианино – 1 шт.

II. Технические средства:

Основное оборудование:

Музыкальный центр – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва :

Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 13.04.2021).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

- <http://kzgz.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Электронно-справочные системы:

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам – <http://www.biblioclub.ru>

Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям – <http://www.urait.ru>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) – <http://elibrary.ru>

Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. – <https://нэб.рф>

Электронная библиотека ТГУ – база данных научных трудов преподавателей – <https://elibrary.tsutmb.ru>

ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – <http://sportlaws.infosport.ru>

Зарубежные профессиональные базы данных:

1. Springer Open (ресурсы Springer открытого доступа): база данных. – URL: <https://www.springer.com/gp/open-access/springer-open>

2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных. – URL: http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Q1qfWXliB25bAcrIBPM&preferencesSaved

3. Scopus: база данных. – URL: <https://www.scopus.com/>

Периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-практ. журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год.

Физическая культура в школе: науч.-практ. журнал, 1981-2023 гг. Периодичность выхода: 8 номеров в год.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы оценивания

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Тема 1	Тестирование
	Тема 2	
	Тема 3	
	Тема 4	
	Тема 5	
	Тема 6	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Тема 1	Тестирование
	Тема 2	
	Тема 3	
	Тема 4	
	Тема 5	
	Тема 6	

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Тема 1	Тестирование
	Тема 2	
	Тема 3	
	Тема 4	
	Тема 5	
	Тема 6	

4.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?
11. Дайте определение физического качества «быстрота»
12. Дайте определение физического качества «сила»
13. Дайте определение физического качества «гибкость»
14. Дайте определение физического качества «выносливость»
15. Дайте определение физического качества «ловкость»
16. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
17. Назовите методы развития гибкости
18. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
19. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
20. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?
21. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
22. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
23. Задачи и методы предварительного контроля
24. Задачи и методы текущего контроля
25. Задачи и методы этапного контроля
26. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
27. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
28. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
29. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
30. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

31. Что означает термин «круговая тренировка»?
32. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
33. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
34. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
35. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?